



Uutiskirje seuratoimijoille 17.2.2023

Tervehdys ja hyvinvoivaa helmikuuta ratsastusseuroille,

vuosi on jo vaihtunut, ja vuoden ensimmäisessä seurapostissa avataan Ratsastajainliiton vuoden pääteemaan 'Hyvinvoiva ratsastusyhteisö' liittyviä seuratoiminnan kevään tulevia tapahtumia ja teemoja. Mukana on myös lyhyet infot kilpailutoimintaan liittyvästä sääntökoulutuksesta sekä **Penny & Friends** -tallikisoista ja paljon muuta mielenkiintoista.

Ratsastusyhteisö muodostuu mm. erilaisista ratsastusseuroista. SRL on valmistellut tälle vuodelle **Ratsastajan hyvinvoinnin kevät -tapahtumasarjan** seuroille ja seurojen jäsenille. Mukana on mm. ratsastajan hyvinvoinnin ravi-ilta, maksuttomia oheisliikuntaan liittyviä Teams-toteutuksia vaihtelevilla teemoilla sekä SRL:n sosiaalisessa mediassa toteutettuja tietoisuuksia ja nostoja. Seurat voivat myös osallistua hyvinvoinnin kevääseen joko ostamalla SRL:n neuvottelemaan hintaan omat tapahtumat tai keräämällä seurajengin kasaan ja ilmoittautumalla jo järjestettäviin tapahtumiin. Tai olisiko nyt aika palkita seuranne aktiiveja ravimatalla kuulemaan urheilulääkäri **Pippa Laukkaa** maaliskuun alussa Vermossa? Lämpimästi tervetuloa mukaan hyvinvoinnin tapahtumiin yksin ja yhdessä.

Hyvinvoivaa helmikuuta toivottaen

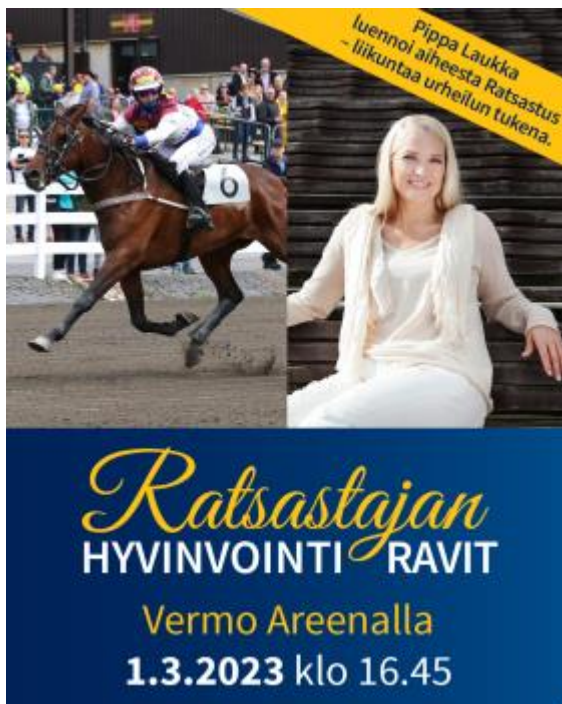
SRL:n seuratiimi

Ratsastajan hyvinvoinnin kevät - tapahtumasarja seuroille ja seurojen jäsenille

SRL:n Ratsastajan hyvinvoinnin kevät on ratsastusseuroille ja niiden jäsenille suunnattu maaliskuussa järjestettävä tapahtumista, viestinnästä ja toiminnoista koostuva hyvinvoinnin toteutus. Kampanjassa on tarjolla niin maksuttomia tilaisuuksia kuin yksi maksullinen luento. Ratsastajainliitto tarjoaa seurojen jäsenille maksuttomia liiton jäsenseurojen jäsenille avoimia tilaisuuksia maaliskuussa ja yhden maksullisen luentoillan. Lue lisää [täällä](#).

Maanantaina 6.3.2023 klo 18-19 on Teamsissa Ratsastajan yleistreeni ja lämmittely ennen satulaan nousua, vetäjänä lisensoitu personal trainer Mirka Heiniö, maksuton tilaisuus seurojen jäsenille. Ilmoittaudu **viimeistään ke 1.3.** [täällä](#).

Tiistaina 14.3.2023 klo 18-19 on Teamsissa Ratsastajan core ja lonkat kuntoon, vetäjänä ryhmäliikuntaohjaaja Pauliina Pojanluoma. Seurojen jäsenille maksuton tilaisuus. Ilmoittaudu **viimeistään ke 8.3.** [täällä](#).



Hyvinvointivaikuttaja Pippa Laukan luento avaa SRL:n Ratsastajan hyvinvoinnin kevään

Ratsastajan hyvinvointiravi-iltaa vietetään Vermo Areenalla **1.3. kello 16.45 alkaen**. Mukana on mm. luennoimassa TV:stä ja muusta mediasta tuttu urheilulääkäri, hyvinvointivaikuttaja **Pippa Laukka**, monténäytöslähtö ja paljon muuta ohjelmaa. Pippa Laukka saapuu luennoimaan aiheesta ”Ratsastus – liikuntaa terveyden tukena” Vermo Areenalla järjestettävään Ratsastajan hyvinvointiravi-iltaan. Liput (28 euroa sisältäen ruokailun, ohjelman ja sisäänpääsyn) sekä lisätietoja [täältä](#). Tapahtuman järjestää yhteistyössä SRL:n Etelä-Suomen aluejaosto (ESRA), Vermo Areena ja Suomen Ratsastajainliitto ry.

Sääntökoulutus 2023 kilpailu-uraa aloittaville kilpailijoille

SRL:n sähköiselle Kavioura-oppimisalustalle on päivitetty uusi sääntökoulutus 2023. Sääntökoulutus perustuu kilpailusääntöihin ja Ratsastajan opas kilpailumaailmaan - oppaaseen ja on tarkoitettu mm. kilpailijoille ja huoltajille, jotka kaipaavat lisätietoa säännöistä ja toimintatavoista kilpailuissa. [Kaviouralle](#) kirjaudutaan jäsennumerolla tai rekisteriin merkityllä sähköpostiosoitteella. Tunnukset ovat samat kuin Jäsenhuoneeseen. Lämpimästi tervetuloa tutustumaan uuteen sähköiseen koulutukseen.

Penny & Friends -tallikisat ovat pian taas täällä!

Haluatko järjestää suosittu Penny & Friends -kisat? Haku avataan maanantaina 20.2.! Ratsastajainliiton jäsentalleilla ja -seuroilla ympäri maata on mahdollisuus järjestää 28.4. – 31.10.2023 välisenä aikana Penny & Friends -kilpailut. Kilpailulajeja on neljä; este- ja kouluratsastus, hevostaidot ja keppihevokset, ja järjestäjä voi valita näistä yhdestä kolmeen laji. Mukaan otetaan jopa 80 kisajärjestäjää ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen avataan maanantaina 20.2. ja se on auki 6.3. asti. [Lisätiedot ja ilmoittautuminen.](#)

Tervetuloa Iltateelle kuulemaan ja keskustelemaan nuorten vaikuttamismahdollisuuksista 22.3.

Ratsastusseurojen nuorten hallitusten toiminnasta kertomassa on Husaariratsastajat sekä Luhtajoen Ratsastajat, joilla molemmilla on ollut seurassa nuorista koottu nuorten oma hallitus jo useita vuosia. Kajaanin ratsastusseura on vastaavan perustanut tämän vuoden alussa Luhtajoen Ratsastajien esimerkin innostamana. Kaikki kolme ovat ratsastuksen auditoituja Tähtiseuroja. Iltateewebinaarissa pääset kuulemaan, miten tämä toiminta on käytännössä organisoitu, ja

Nuoret vaikuttamassa
-iltatee

KE 22.3.2023 KLO 19-20



Onko teidän seurassanne pulaa tekijöistä tai tekemisen muodoista? Tule kuuntelemaan mitä tapahtuu kun nuorten vaikuttamismahdollisuuksia on parannettu perustamalla Nuorten Hallitus. Kolmen Tähtiseuran toimintamallit valokeilassa iltateellä.

ILMOITTAUDU 20.3. MENNESSÄ OHEISESTA LINKISTÄ

kuulemme myös nuorten omia ajatuksia hallitus toiminnasta. Tule nappaamaan ideaa vaikka omaan seuraasi? Tilaisuus järjestetään etäyhteydellä. Lue lisää ja ilmoittaudu [täällä](#).

Tutustu erityisavustukseen kunnille Harrastamisen Suomen mallin toteuttamiseen

Kuntien avustuksella tuetaan Suomen mallin mukaista harrastustoimintaa koulupäivän yhteydessä. Tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Harrastamisen Suomen mallissa yhdistyvät lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoiveista, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyö, jossa kohderyhmänä on perusopetuksen vuosiluokkien 1–9 oppilaat. Erityisavustusta voivat ratsastukseen hakea esimerkiksi ratsastuskoulut ja ratsastuskoulutoimintaa harjoittavat seurakunnat. Avustus voi kattaa esimerkiksi harrastuskulujen lisäksi matkat. [Lue lisää Harrastamisen Suomen mallin sivuilta.](#)